



مديام ر

ورجعنا هدرك ...

بعد أجانة طويلة علوة .. والله أعلى من العسل قضيتها في الجري والرجع واللعب .. كل يوم على الله ... أروع النادى ألعب كرة .. وبنج بونج .. وأحرن على المودو ..

ولاسدم على ظرفك ياماما .. أخذتن السينما مرتين ..وجدت مكت لى عواديت لدأول ليا ولد آخر .. يوميالنة أنام على عدوتة جديرة والد بابا و مفاجآته .. كل يوم بعد الظهر باغدان معاه .. و نخرج .. و في مرة . اشترى لي ساعة ضد الكسر .. و صد الحاء .. وجمى صد الضياع .. وفرعت بها فرعة الدنيا .. لدريعة كل شوية أسأل البني الدأو أسأل اصحابي .. أوأحي واجد في النادى: دد عاوز تعرف الساعة كام؟ انامعايا ساعة جديدة لنج .. »

وأناأستحق..

لدني أشطرالشفار .. المشهادة قالت اهواد .. و أيم أبلة "نادية" ...





حىمياة

ممتان في كل المواد .. وأنا موافقيا تما .. تما! أما كانت أجانة . وإنما روعة ؟

المح ورجعناللمدية .. وعرس المرية .. وقيام وجلوس .. وفين الواجب ومين لسى كاسته ؟ ..

وافتكرت .. أنا جُخصيا نسيت أعمل واجبالت في النبانة .. وقتى كله راع في اللعب.. وسألتنى أبله " نادية " وكنت أول واجد تساله: دد فين ياعصا كراسة الواجب ؟ » ودقفت سالت وصاعت تماما وفي منهى السوف

وفيعت أبلة نادية" .. وهي واعدة من الناس .. لدتعب معاقبتى سأنا ولدنعلاف ..وإذ رجاهى لدتومن

بفترة : دد عه وشك في الحيف ،، .. إنها لوا طريقة تانية خاصة بها وجدها...

وقفت مكانوا وسألتنا كلنا:

دد کل و اعد نسی بعل الواعب رفع مباعه » وطلعت الصوابع .. مترددة من تحت الأدراع واجدولء الثاني رفع صاعه ..الاواجد لين: العمه «عسن الفنامي» ..





وتمية و ليلة عن اللبالي .







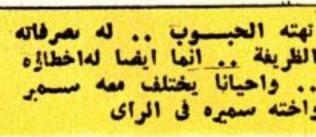






هواة الراسلة:

اراسلة:

















په هواة طوابع * عبد الجواد سمد محمد











هل يوافع الأيب على سفر يحته وجده الى أسواك ؟ ميعاد ثا الأجدالقارم

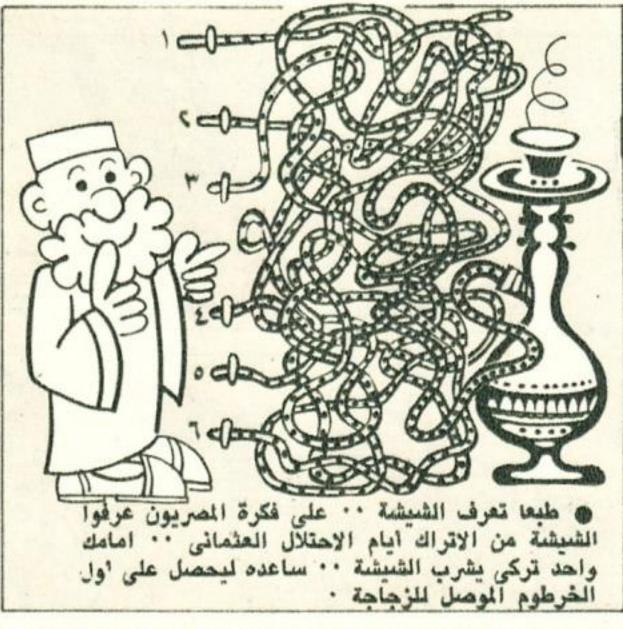
احمد عامر الشمعة _ سوريا _ دمشق_ ص ب ٦٠٦ احمد طارق خميس - ٢٥ ش الجامعة - محرم بك - الاسكندرية

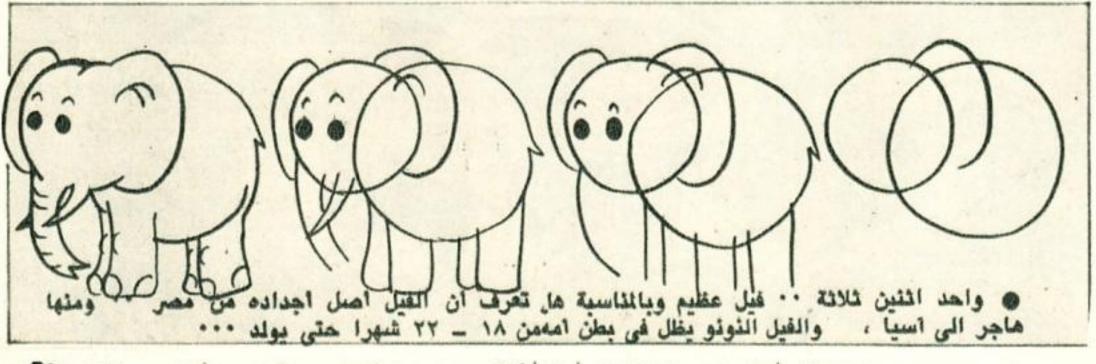
هواة الراسلة:

انظر الحل بالمقلوب













ماذا يحدث من أجد ماذا يحروم الفحر عاد

﴾ س " بون بون البسائح الأجنبى الصغير بالإنزعاج عندما ظهرنجاة رجل مسلح وهديده هو وصاحبه "بسورً بشراسة لايعرفها من قبل .



ونفذ والد" جسور" الأوامر ، ولكنه كانت تدعصل على الغنيام ورماه بين اكبضائع ٠٠٫١ نما إحساسه بالقلق على ولده « جسور» فيولابيرى مصيره في هذا المكتب ٠٠سبب ليه حادث تصادم مع سيارة ميكروبابس ٠٠ وتفا ثربت البصناعة ٠٠٠





وفي مكس الأمن بالميناء ... من غير فيهم إصدفة غيرعادية المسلم المراق الماميل المراق الماميل المراق الماميل المراق ا



اختارت قيادة القساومة جسسور ووالده لتنفيذ خطتها في ميناء ايلات ، وفي البوفيه ، عثر جسور سيناربو: تصرالدين عباللطيف علىمفاتيح وأوراق هامة ، فسلمها لصاحبها شاءول وطلب بون بون السائع الاجنبي أن تلتقط الصود رسوم: عفت مسنى التذكارية معجسور وفجأة ظهر الحارس ومعه مسدس



وافق شاء ول» على الاقتراح مصطر ٠٠كان لابدائ يكويت لطيفا مهذبا احام السائحين ٠٠ والادال يجعلهم ينسوه ما حدث للطفل الصغير ٠٠ امًا والد» جبسور » فكانت مجتهائ يعثرعكي الفيلم ٠٠ والإضلع هذا الجيرهباد ٠٠.







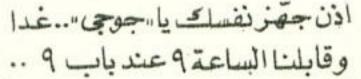




* هواة طوابع * عصام عبادي غالب (١٠ سنة)

وبالرغم من فرجة الاسرائيليين بوجود السياح ٠٠ إلا أن الحادث الذى وقع للطعثل الصغيرسبب لهم القلق ٠٠ كانوا بيخشون أى هؤيلا الأجانب فيهم ٠٠٠ فقد ظهرينث شراستهم على حقيقتها ٠٠٠









ويري السائق والد * جسور فى المرآة دهر يقترب اليه من لخلف وعييته على المسيس الموجود فى جاكبيت السائق المعلقة .



واحُس والد » جهسور » بالغدر .. رآء فى عينى السائق .. عندما انسرع إلى مسدسه فى سرعة غربية .. وإمّسكه ليطلق النارعلى والدّجسور" .. عندتذا كمس بأنه فى موقف الدفاع عن النفس .. وبأت معركة ساخنة بينه ويبن السائق الذى جمل المسدس .



رواب



للأك يسبب السكنسيس يوسف السسباعي جعمال قطي

ملخسص مسانستسسو

 كان المعلم شوشة ، عطوفا حنونا ، أحسن المئ شحاته أفندى ، واستضافه في بدته ، عنسدما علم الا ماوی له ولا مکان ببیت فیه • • عاش المعلم شوشيةالسقاً، حياته ليرعى أبنه سيد ، ويربيه بعد وفاة أمه أمنة • المخلصة ، وقد عاش معها ذكريات لا تنسى ٠٠ كانت ترعاه الثناءمرضه • • وقامت بالعمل نيابة عنه ٠٠ و١٤ تقدمت به السن ٠٠ بدا سيد يعاونه في عمله ٠٠

> صبورا وفية ٠٠ بعيدة عن الانانية وجاء سيد الصغير الى الوجود ٠٠ وانتقلت أمنة الى السماء ٠٠ ومن يومها والمعلم شوشة لا يعرف الابتسامة ولا الفرحة ٠٠ واستمرت الام تبكى على ابنتها حتى فقدت

وكبر سيد في هذا البيت الحزين ٠٠ المي أن أرسل الله اليه ٠٠ عمشحاتة الطيب ليلاعبه ويضاحكه وذات يوم اشترى شحاتة خليطا من القول السوداني واللبوالحمص · · ثم سال المعلم شوشة قائلا :

- حانشتری عشا ایه ؟ فقد كان شحاتة قد حصل على نقود قليلة ، من عمل يقوم به بغير انتظام ٠٠ وأجاب المعلم شوشة :

خرجت الشلسابة أمنة ٠٠ ولا تطالب بالثمن ٠٠ كانت وهى تحمل القربة على ظهرها الى الزبائن ، حتى اعسادت للمعلم وشاهد حى الحسينية يومذاك لاول مرة ، ولآخر مرة ، فتأة تحمل

بصرها ٠

حجرته المتواضعة ٠ وبدأت حياة جديدة سعيدة . كانت آمنة مخلوقة عجيبة ٠٠ كأذها في الجهد مائة امراة وامراة · · تحسبواجبها وتتفانى في أدائه

القربة ٠٠ لتملأ الازيار والصفائح

القصر ، لغيابها أثناء مرض المعلم

شوشة وبين آمنسة ، وجاءت مع

امنة امها لتسكن مع المعلم في

وكان جزاؤها أن طردوها من

وجمع الزواج بين المعسلم

شوشة صحته وعافيته ٠٠٠

ـ ماغيش لزوم ٠٠ العشـــا موجود ٠٠ فيه جينة وفيه بلم وفيه البسبوسة ٠٠ وفيه عسسل · · Jour

طیب نشتری حاجة لسید

_ كفاية اللب والفول .. ووصلا الى البيت ٠٠ وكانت أم أمنة تقوم بعملية تشطيف سيد ٠٠ وكان صراخه التقليدي يعلو محتجا على استعمال الصابون ووقف شحاتة أفندى في الصالة

وهو يصيح مستفسرا : شحانة : مالك يابو السيد ؟ سيد : بتغسل لى راسى بالصابون شحاتة : وايه يعنى ؟ ودىحاجة

تستاهل الصراح دا كله ؟ وانتهت أم آمنة من تشطيفسيد ٠٠ وذهبت الى حجرتها للصلاة٠٠



وجرى سيد الى شحاتة فى حجرة الصحارة قائلا له:

سید : انت خلاص حانسکن هنا ؟

شحاتة : ان شاء الله ٠٠ لو ماتتضايقوش منى ٠٠

سيد : نتضايق ازاى ؟ بس اسمع ٠٠ فيه حساجات عاوزها منك ٠٠

شحاتة : ايه هي ؟

سيد : أول حساجة تعلمنى الصفارة ٠٠ تانى حاجة ٠٠ تسمير لى السورة ٠٠

شماتة : سورة ايه ؟

سيد : السورة اللي علينا في

شحاتة : بسيطة ٠٠ فيه ايه تانى ؟ سيد : تعرف تعمل طيارات ؟

شحاتة : طيارات ورق ؟ سيد : أمال يعنى طيارات حربية شحاتة : والله كنت زمان باعمل

سيد : دلوقت تعمل كورة شراب؟ شحاتة : وأعمل لك كورة شراب سيد : وتلعب بالنطلة ؟ شحاتة : وألعب بالبيضة والحجر

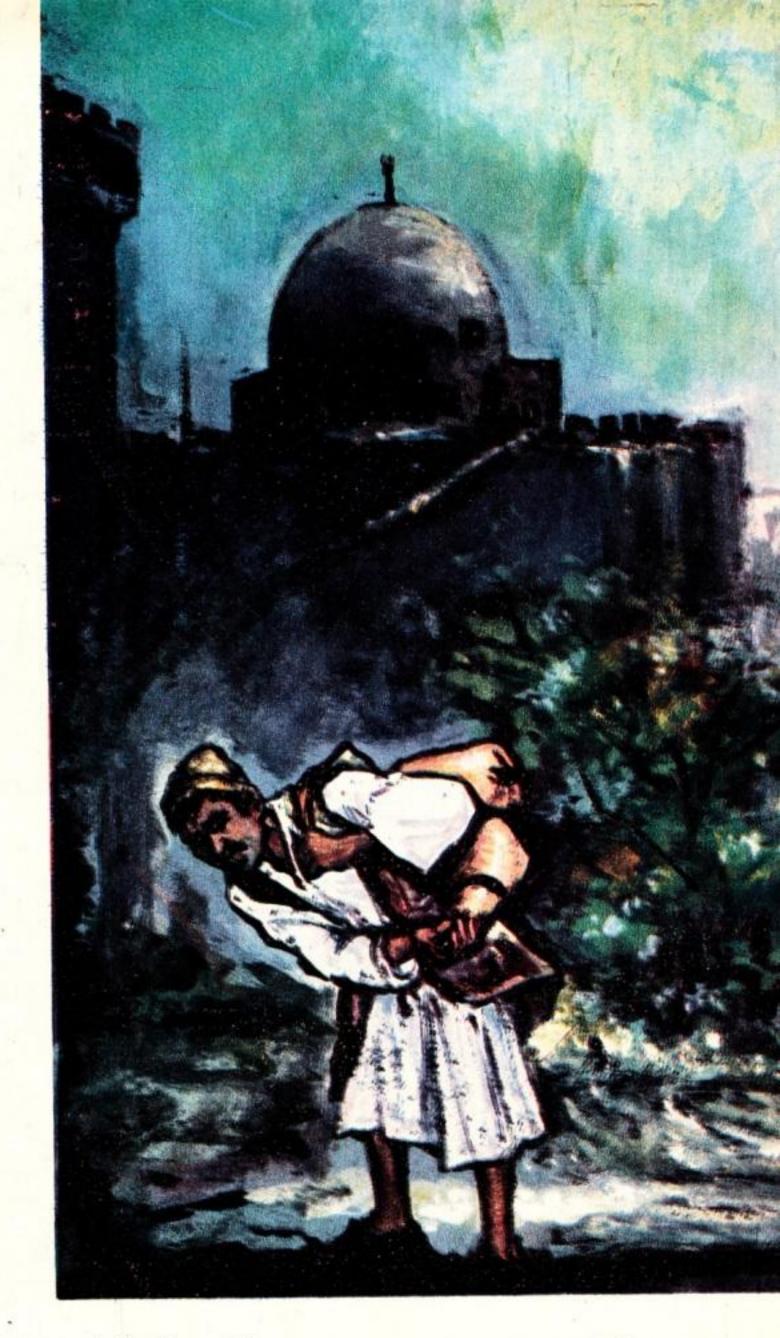
٠٠ كـــل اللى انت عاوزه
 اعمله لك يا أبو السيد

سید : یعیش شماتة أفندی ۰۰ یعیش شماتة أفندی

ومثلما كانت آمنة قصيرةالعمر ... فان شحاتة هو الآخر ، لم يعش طويلا ٠٠ وعاد الحزن الى قلب المعلم شوشة من جديد ٠٠

واستيقظ المعسلم شوشة في الصباح على صوت طرقات على الباب ١٠ وكان قد تعود أن يهب نفسه بعض الراحة يوم الجمعة ١٠ فلا يستيقظ مبكرا كعادته ١٠ وفتح الباب ، فوجد أمامه رجلا





يرتدى حلة صفراء رسمية اشبه بملابس السعاة ٠٠ وسال الرجل:
- هو دا بيت المعام شوشة السقا ؟

- Pue · · ·

- وهو فين ؟

- أنا المعلم شوشة · · يلـــزم

- الظاهر أن في الشركة عاوزين يسلموك الحنفية بتاعة الحسينية ٠٠ أصل بيني وبينك ٠٠ الراجل دنجل جات فيه شكاوى كتير ٠٠ كل يوم مايفتحش الحنفية غير النهاسهر ٠٠٠

وبعد قليل ٠٠ كان المعلم شوشة يتقدم في خطوات ثابتــة متزنة وإعلى وجهه علامات السعادة ٠٠ قائلا في لهجة حازمة ٠٠

- وسع ۱۰ منك له ۱۰ خلينا نشوف شغلنا ۱۰ أقفوا ورا بعض ۱۰ صف واحد ۱۰ الستات قدام والرجالة ورا ۱۰ مش عاوز زحمة ۱۰ مش عاوز زيطة ۱۰ اللي حايطلع من الصف ۱۰ مش حاصرف له الا في الآخر ۱۰

وردد الجميع في فرحة صادقة: - يعيش المعلم شوشة · · ثم تعالت الصيحات من هنا

وهناك :

- مبارك يا معلم ٠٠

_ الحمد لله

- الف نهار ابيض

واستمر المعلم شوشة في عمله الجديد ، الى أن مرض يوما ، فنادى على ابنه سيد ٠٠ وقال الم .

اسمع یا سید ۱۰۰ انا عاوزك تاخد المفاتیح ۱۰۰ وتروح تفتیح
 الحنفیة ۱۰۰

وخليك قاعد لغاية ما توزع الميه على السقايين وبقية الزباين ٠٠

النهاردة الجمعة ، مفيش شغل كتير ١٠ لكن عاوزك تاخصد بالك كويس ١٠ وتفتح عينك ١٠ قيد كل اللي تصرفه في الدفتر ١٠ واللي تقبضه ١٠ اكتب قصاده ١٠ وحط الفلوس في الكيس ١٠ فاهم ؟

ياللا يا أبو السيد ٠٠ وربنسا الشطارة ٠٠ عاوز أشوفك راجل ٠ وبعد قليل كان سيد قد وصل الى الحنفية ٠٠ واعتلى مقعدها في فخار ٠٠ وصاح في الجمهور:

بس منك له ٠٠ كل واحد يقف ورا التانى ٠٠٠٠٠٠٠٠٠ وجلس ومات المعلم شوشة ٠٠ وجلس ابنه سيد مكانه ٠٠

وكبر سيد ٠٠ واصبح رجلا ٠٠ وتزوج ٠٠ وانجب ولدا

وفى كل صباح ٠٠ يحمل صبيه القربة الصغيرة ٠٠ ليسقى شجرة التمر حنة ٠٠

الشجرة العزيزة التى أحبتها أم سيد ١٠ أمنة الطيبة ١٠ الصابرة ١٠

وأشهر هذه العسسلامات وأشدها ارتباطا بقصتنا واشدها المحكومي والقسسائم في الحدى زوايا درب السماكين والمام كشك صغير ووايا درب المانع فيه المام كشك صغير ووايا والمانع ووايا والمانع ووايا والمانع ووايا والمانع ووايا والمانع ووايا ووايا ووايا ووايا ووايا ووايا ووي القرب والرجال ذوى القرب

انتهت





كفراتس

سسيناربيو: اسماعيل دياب رسسوم: اسماعيل دياب

> بعد أن أفلت عبد الرحمن من يد العباسيين أخذينتقل من يلد ألى أخر هربا من عيون العباسيين الذين يلاحقونه في كل مكان ومن المفرب عبر البحر المتوسط بقواته ليلتقى بقوات حاكم الاندلس

> > عبرت قوات وعبدالرصن «البجرالابيض إلى الأنراس ، والتقت هذاك البخوات القبائل المؤرد المؤرد البخوات المؤرد المؤرد العرب واصبح جهدش عبدالرصن "كبيرا ...



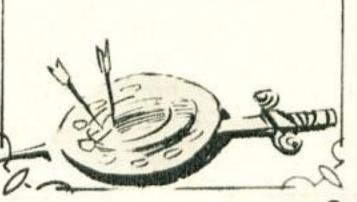


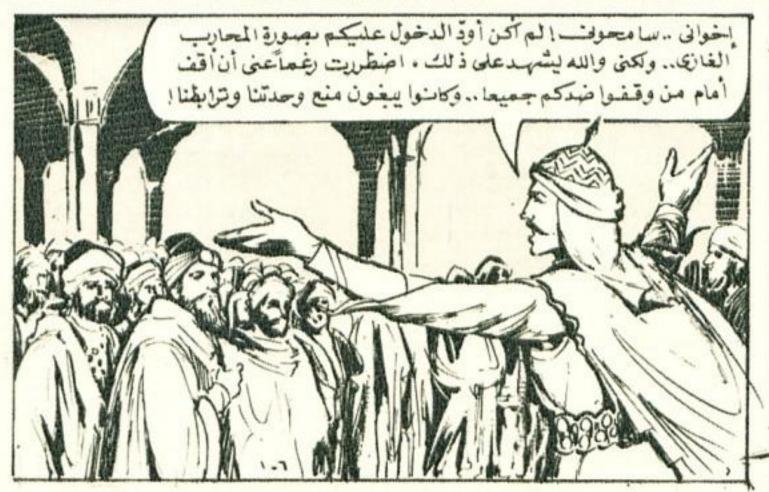
نى مَلك الأثناء كان عبدالرصن» جبيوش الوجعة قدهزم نوات اسُبيلية « ... وكانت معركة حامية اضطرتهم للتقييقر ...





وفى قرطبة دارت معارك رهيبة بين ، يوبف القيرى ، وجيش ، عبدالرحمن الداخل ، ، دخلت بعدها عبدالرحمن " قرطبة "عام بعدها عبدالرحمن " قرطبة "عام ١٣٨ هجرية ليلتف حوله العي. ديشعروا بالأماست ...

























۱۵ هورة طوابع المحدى ابراهيم معحد المدرسة القومية التانوبة العامة - تطبرة - السودان المدرسة القومية التانوبة العامة - تطبرة - السودان المدرسة القومية التانوبة العامة - تطبرة - السودان المدرسة القومية التانوبة العامة المدرسة القومية التانوبة العامة المدرسة القومية التانوبة العامة المدرسة القومية التانوبة العامة المدرسة القومية التانوبة المدرسة المدرسة القومية التانوبة المدرسة المدرسة القومية المدرسة ال











لكن أكيد عندك عنهم معلومات

(عاشف في القصرمن سنين ، حتى

أصبحوا البيوم شديثة أفراد

٠٠٠٠ ف ق ق

عائلة تركية كسيرة

وجلس، فلفل وعمر والقيا بالسناق في الماء .. لكن كان هناك من يراقدها ... هذا ماأحلم به متاخد أف سأعود أشا المخفر! بصبيد وفيير و





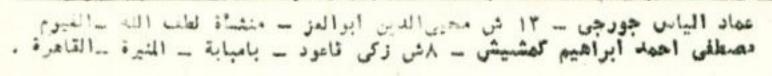
وفى ملك الدَّثناء كان صنابط النقطة ف زماية . باسك

الهلا أهلا بالرائد تشريين ، للمرة الشالثة نثقابل! إمن ساعة واحدة عرفك إنك هنا!

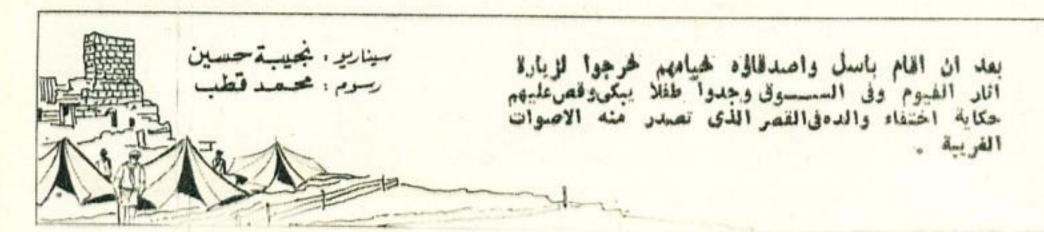


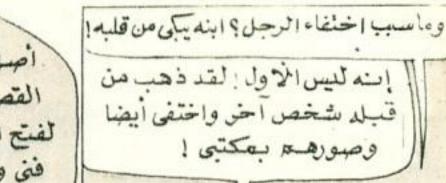
هواة الراسلة.













أصل الحكاية إن أصحاب القصرطليوا تصريح منا لفتح أبوات قصرهم كمعرض فنى والدستفادة من الحسقة الخاصدية كمستنزه عام!



وياتى "فلفل" وعمر لاهيم من الجيه -



الشرحالي ماحدث بسرعة!) هجمواعلينا ومنعوسا من الصيد في البحسيرة إنام رجال عمالقة ...!









وبجدها سيادتك كلفت الرجلين بالذهاب

للقصروالا تفاق معهم ، وبعدها مباشرة حصل

إنه لغز! سيرعات

مانجد حله!

هيا احملوا متاعكم ، واسيقول

للقصر استعسكرهذه الليلة قربيامنه!

وسألحق بكما بعد حصولى على خرطة

القصر وصورالرجلين المختفيين!

وفي الغرويب، ٠٠٠

الله عواة طوابع يد ناصر فرج





مدحت مصلطفی الخلعی ٢٩ ا شالهامی - الحلمیة الجدیدة - القاهرة شفیقة سید سید آبوزید - ١٨ حارة المدابغ القدیمة - ش القلعة - القاهرة ماهر محمد بشیر محمد علی - شالر تز بالحسینیة - شرقیة

هواة الراسلة:



ميناريو: ابراهيم شعراوي رسوم: حسن عبد الفتاح





* هواة طوابع * مجدى احمد الدالى المدر المدالي المدرة المدرسين - الجيزة











هواة الراسلة: فائزة صافيا _ سوريا _ اللاذقية _جبلة - ش الملك فيصل _ حى الدريبة محمد بشار ملص _ دمشق - قصاع _ خلف ملعب العباسيين شرقى مسجد سعد بن معاذ بناء قطان ومرش





بعد رجوعهم من لاجــوس وكان رايهم واحدا ٠٠ كلهم متفقون على الإسباب وهنا أنقللكم رأى الكابتن أحمد رفعت بصفته كابتن الفسريق وأقدم لاعبيه دوليا منذ عام ١٩٦٣ قال الكابتن أحمد : أنا أحسد اللاعدين الذين عاصروا الكسسرة المصرية ، وردما قراء سيسمدر لا معر فارت بالدورة العربية عام ١٩٦٤، وأيضا جاكرتا، وأمام بلغاريا والمانيا، لكن تأخر مسستوانا أعتقد أنه بسبب الماضدة .

ثاني سبب هو أن الحيل الجديد لم يصل للخبرة التي كان يتميز بها السابقون ، مثلا هناك عدد سن اللاعبين الان وجدوا أنفسهم فجأة يمدلون مصر وهم في بداية الطريق دِينَ فرق انديتهم طبعا شيء خطير . وسبب شالث هو عدم تقديم فريقنا الدولي التقييم السليم، وأنا أرى أن من واجبنا، أن نحتجب عن الاشتراك في المسسسابقات الدولية حتى نصل للمستوى اللائق باســـم مصر وتاريخ مصر في هذه اللعبة -أصدقائي ٠٠ عمر الوقت ماد فوتنا طالما فيه شيء اسمه البداية من جديد والمحاولة للوصول • الدوري عاد والكل يلعب ومهم أن كل لاعب وكل ناد يجهز لإعبيه ليكونوا في احسن فورمة ، ولم يعد أمامنا الإن سوى الاستعداد لكأس أفريقيا الذي سمتقام مباراته في القاهــرة عام

النتائج المشرفة التي حققناها في ذوقف الدورى لفترة واختف اء مجمسوعة من اللاعبين المصريين الدولدين خلال السينوات الخمس

١٩٧٤ ان شاء الله ٠ المدة تبدو طويلة لكن التدريب الجاد يحتاج مؤكد كلدًا غير راضين

عن فريقنا انقومي وعن

نتيجته في دورة لإجوس،

غدر راضيين ، لان

فرقنا المصرية كانت على مستوى

كبير من الليــاقة ٠٠ كانت على

عرش الكرة الافريقية لسسنوات

طويلة • • انما نكسته بدأت من عام

٥٥ ومن دومها ، وهو عاجز تماما

عن الموصول الى الدور النهائي

في أية بطسولة أفريقيسسة ٠٠

شيء يبكي والله يا أولاد ، حد يقول

ان صحافة لاجوس تسمى فريقنا

« فريق العجايب » ؟ طبعا لسبب

وجيه جدا ، اننا في دوم نلعب في

العالى، ويوم في الواطي، ومن غير

سبب لكن مؤكد اذا عرفنا السبب

قادلت الكادتن أحمسد رفعت ،

وتحدثت الى أبو جريشة وهانى

بطل العجب •



لقطة من مباراة فريقنا القومي مسع غانا على المركز الثالث " كرة ارسلها جناح غانا الايسر ارتدت من اعلى

القائم الإيمن

الى الوقت * ويحتاج الى شهور من اللعب ، بفن واخلاص . ختام الدور الاول:

الدوم في القاهرة وطنطا ، تقام عباراة الترسانة والقناة باسستاد القاهرة ، والمصرى والاهلى في طنطا ، وبانتهاء مباراتي البسوم ينتهى الدور الاول من مسسابقة الدورى العام ، وبعد أربعة أيام ، تبدأ مباريات الدور الشاني ، ومن المعروف أن الفسسرق التي لعبت مبارباتها خارج ملاعبها في الدور الاول ، سستلعب ميساريات الدور الثاني على ملاعبها ، ووســـط جمهورها ، وهذه الميزة تتمتع بها فرق الاقاليم ، ولا تتمتع بها فرق القاهرة ، فجميع مباريات القاهرة ستقام بالاستاد .

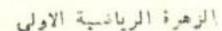
أدو حماده



النبل الرياضي الاول

يوم ريساضي رائع في مدرسة صلاح الدبن الابتدائية المسستركة مسابقة كبيرة اشترك فيها زملاؤنا في المدارس الابتدائبة. وصلت سمير دعوة وبسرعة كان في منطقة مصر الجــــديدة ٠٠٠ هناك في الميعاد . الاولاد كانوا ممتـــازين والبنات رائعات في الرياضة طبعا ٠٠ المستول عن المسابقة وواضع اختباراتها هو الاستأذ الموجه الرياضي محمود الطـــرابيشي والله شيء رامع ان الرياضة تلقى كل هذا التشجيع ، تصوروا كل مدارس مصر الجديدة اشترکت فیه ، تلمیات واحد او تلميذة من كل مدرسة ، والالعاب التي دخلت المسابقة كانت السياحة، العاب القوى ، الجمباز ، الرماية





شهادات التفوق لكل المشتركين ...
واخوكم سمير اشترك بمجموعة
هدايا متواضعة قدمها للحاضرين .
الفائز الثاني : محمد أيمن أحدد
(۱۱ سنة) مدرسة عمر بن الخطاب
الفائز الثالث : عمرو صبحى
الشنتناوى دار الطفل الخاصة .
الفائز الرابع : محمد ناجى رافت
مدرسة ابن سينا الابتدائية .

الفائز الخامس : سيد مسلم مدرسة الماظة الابتدائية .

الفائزة الشحائية : سير وليم جورج المدرسة المارونية الابتدائية الفائزة الثالثة : سحر فاررق مدرسة الزهراء الخاصة مدرسة الزهراء الخاصة : راوية نائل

مدرسة عمر بن الخطاب .

مصطفى محمود

بالرش والرماية للأولاد فقط الما زميلاتنا البنات قلهن لعبة تصويب الحلقة على عصا مثبتة في أصيص زرع ويقابلها التصويب بالقدم لزملائنا الاولاد المسالة المالة ال

كاس للفائز الاول ٠٠ والحسر للفائزة الاولى ٠

والكاس كأن من نصيب و محمود محمد عبد الكريم ، أخذ كأسا ملك له ولقب الشعبل الرياضي الاوا بمصر الجديدة لعام ١٩٧٣٠٠٠٠

والفسائزة الاولى نفس الشيء اخذت كأسا ملكا لها ، ولقب الزهرة الرياضية الاولى بمصر الجديدة لعام ١٩٧٣ والتكريم ايضسا لمدرسة الفائزة ، فكان من نصيب كل منهما كأس لمدة سسنة نصيب كل منهما كأس لمدة سسنة كما أخذ الخمسسة الاوائل جوائز تشجيعية بالاضسسافة الى

الاسكواش

الى المجهود الجسمائي فقط ، ولكنها أيضا تحتاج الى المجهود الذهني ، فان سرعة اللعب وثلاحق الضربات ، تضطر اللاعب الى التركيز الشديد . • أن أى ثانية سرحان تفقسدك نقطة لصالح منافسك . •

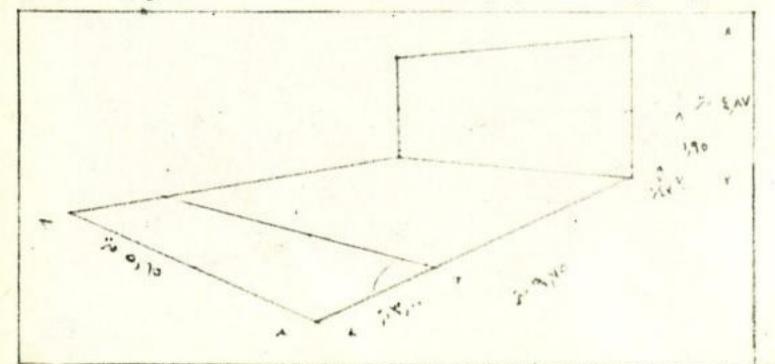
والارض عبارة عن حجـــرة صغيرة أهم ما فيها أرضية المعب والحامط الامامي ...

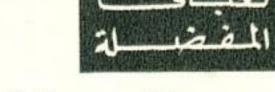
أماً الارضية فهى فى العسادة خشبية طولها ٧٥٥ متر وعرضها

٥٣ره والحائط الامامي ارتفساعه ٧٨ر٤ وبه خطان افقيان مرسومان باللون الاحمر، الخط العلوى خاص بضربة البداية (السسيرف) • • فيجب أن تصيب الكرة الحائط أعلى هذا الخط

أما الخط السفلى فان الكرة لو أصابت الحائط تحت هـــذا الخط تعتبر الضربة (أوت) ••

عمرو دانش

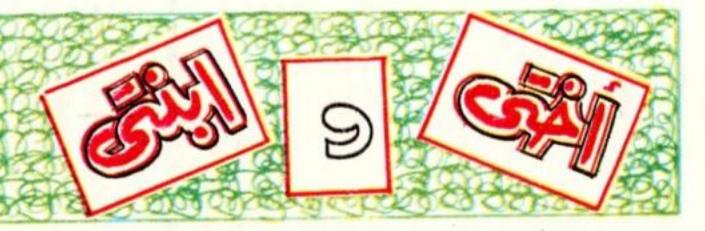




سكواش ۱۰ هي أصلا : گلمة انجليسسزية ۱۰ و معناها : « صسوت طرى او ضعيف ۽ ۱۰

اللعبة تتم بين لاعبين أو أربعة داخل حجرة لها مواصفات خاصة وكل لاعب معه مضرب كمضرب التنس انما أرفع ، واللعبة تحتاج الى كرة صغيرة سوداء طرية ، وحجمها تقريبا في حجم كرة تنس الطاولة حجمها بالضييط ٥٤ر٤٤ ملم للقطر ، ووزنها ٢٨ر٨٧ جراما، ولكنها من المطاط ، و

ويتم اللعب بأن يضرب اهسد اللاعبين الكرة ناحية المسائط، اللاعبين الكرة ناحية المسائط، لترتد في عكس الاتجساه ليصدها اللاعب الاخر بعضربه ويدفعها ناحية الحائط مرة اخرى وهكذا من اما المضسارب فطول المضرب بالضبط ايضاهو ١٩٥٨ ١٣ سم، ولعبة السكواش لعبة تحتاج لنفس قوى السكواش لعبة تحتاج لنفس قوى من اللاعب يفقد في من وزنه ولا تحتاج اللعبة العبة اللعبة اللعبة اللعبة اللعبة اللعبة اللعبة العبة اللعبة اللعبة اللعبة العبة ال



بشق البيلى

٣ ستعباريسنس للقيدميريسي

استخدمي كرة صلبة لهدين التمرينين :

التمرين الاول:

ضعى قدمك اليمنى فوق الكرة ثم حركى القدم للامام وللخلف عسدة مرات . . كردى التمرين بالقدم اليسرى

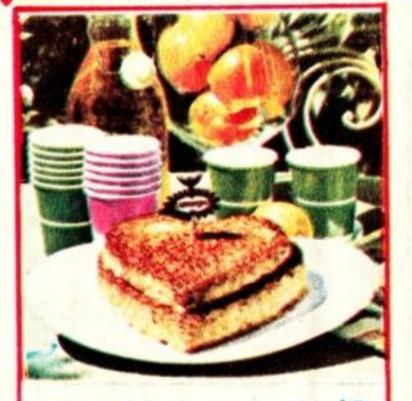
التمرين الثاني:

حاولى التقاط نفس الكرة باستخدام اصابع القدم وذلك بأن ترفعيها عن الارض مسافة . اسم مثلا في البداية ستجدين صعوبة في ذلك ولكن بقليل من الصبر ستنجحين في تأدية التمرين الذي يفيد مفاصل اصابع القدم استخدمي كرة طرية لهذين التمرينين

١ - استلقى على ظهرام وارفعى ساقيك الم اعلى

٢ - ضعى كرة صغيرة «كسرة تنس » على باطن قدميك ثم حاولى تحريكها بين اصابع قدميك وبين الكعب ذهابا وايابا عدة مرات الحريكها بين الوضع السابق ولكن في هذه المرة قومى برمى الكرة لاعسلى وحاولى تلقفها بيديك دون ان تحركى الجدع

ولكن حدار من اصابة مصباح النور أو زجاج الشبالة! ٢ - كردى التمرين وفي كل مرة حاولي ان تقلق الكرة اعلى ما يمسكن

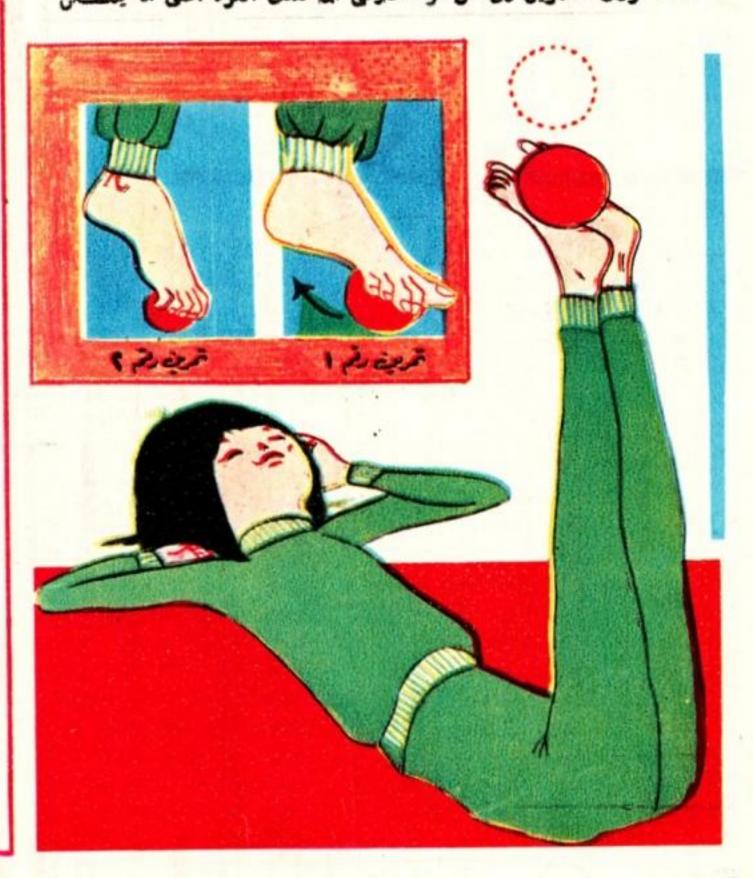


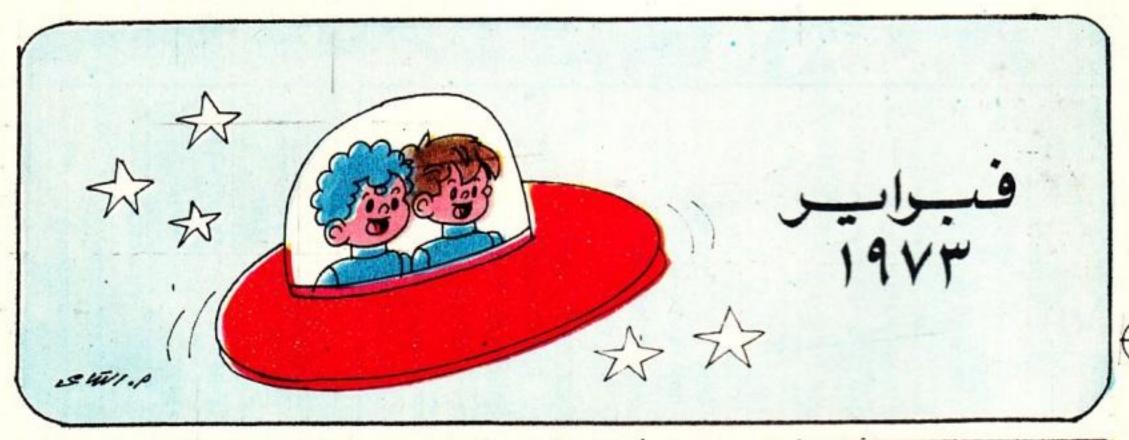
قلب كبير مع الشاى

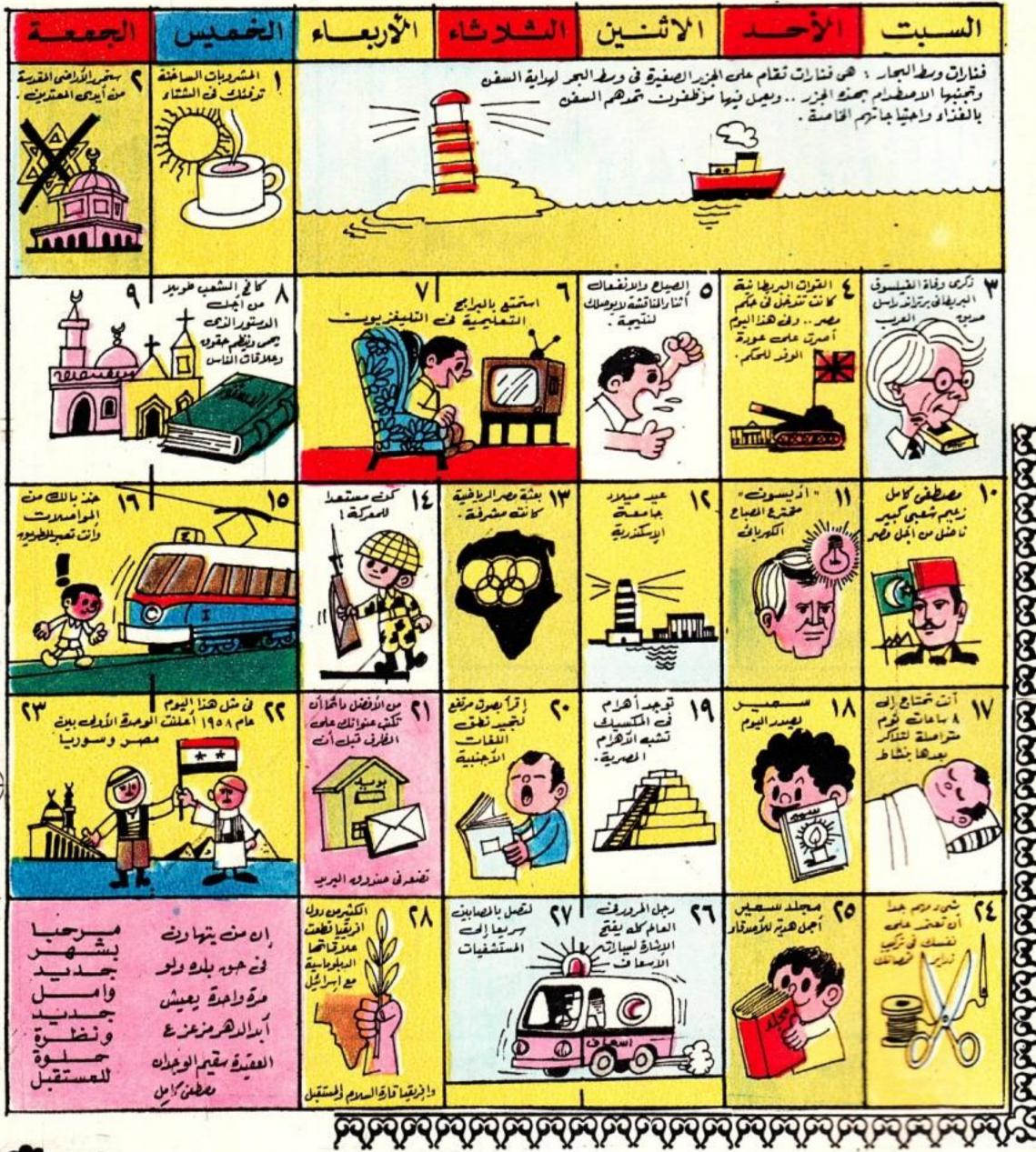
اکواب دقیق - ه بیضات - باکو بکنج باودر - کوب لبسن او کوب عصب برتقال - کوب سمند فانیایا او ملعقة کبیرة مبشود قشر برتقال - ۲ کوب سکر بودرة . انا هنا اقدم لك طریقة خاصة لعمل الکیك ، انها من تجربتی الخاصة ، قبل ان تبدئی احضری الخاصة ، قبل ان تبدئی احضری فیها قطعة سمن وسیحیها علی النساد قطعة سمن وسیحیها علی النساد میها کهیة من الدقیق ثم انفضیها منه کمیة من الدقیق ثم انفضیها منه تماما بعد ذلك ابدئی .

ا ـ اضربی السکر بالسمن حتی یه یه الکریمی نم بیضة واضربی بیست کم بیضة واضربی بیست کی اللی واضربی وهکدا بعد ذلک اضیغی کوب اللبن والغانیلیا او میشود البرتقال و واخیرا اضیغی الدقیق واضربی بشدة وکلما کان الفرب قویا ضمنت نجاح الکیک . وجیئة فی الصینیة وادخلیها فی فرن متوسط الحرارة . ولتعرفی انها نضجت اغرسی فیها سکینسا فاذا خرجت نظیفة فهذا یعنی انها طابت والعکس .

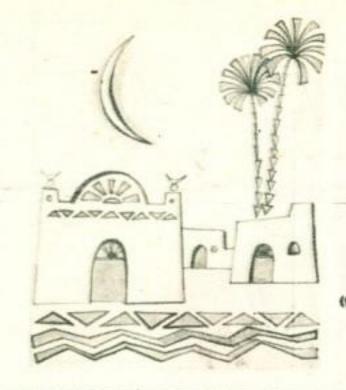
اقلبی الکیکة علی منخسل حتی تبرد . . اقطعیها علی هیشة قلب کبیر ثم خدی الجوانب وقطعیها قطعا مناسبة المتناول ثم شهستی القلب نصفن مشسل السساندوتش واحشیه باآلربی ثم رشی علی الوجه حفنة من السکر البودرة او جسوز الهند . . ومؤکد بعد کل هسدا بکون الشای رائعا والسهرة ممتعة







P7 (85.0



سلد الأجسال

أحلف بالارض بكل يمين

بالثورة بالنور وبالدين

أقسم بالقدس وبغلسطين

بالوحدة تحضنها الملايين

لابد بعزم وباصرار

أن نفسل بالايمان العار

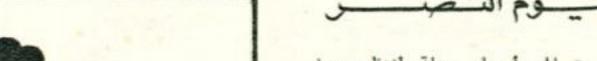
يا بلدى يا بلد الإحبال

يا جنتنا ، لا شيء محال

شعر المسلمة نعيسة

عد الرحمن الجنيدي _ ابوكسر

بلادي حلفت بنهر النيل حلفت بنور الكفاح الطويل بحبك يا موطنى يا حمل ويا صانع المعزات الاصيل لسوف تعود الليالي الهنيه وسوف أغنى على ((السمسميه)) شعر الصديق محمصلد محمود المرسى _ قارسكور



« الى أجمل مجلة أنتظـرها بشوق كل اسسبوع ، واستمتع بالهاد أصدقائي المغيسدة ، التي تنفع كل انسان في حياته ، حتى يكون فردا صالحا للمجتمع ، وللامة العربية جمعاء » .

سارجع یا « قدس » فلتسمعی بلا مدمع . ومعى مدفعـــــى سارجع ((قدس))وحقى معسى واقسسم اقسم باللاجئسين وبالسساهرين وبالعسائدين غدا سوف تشفى جميع الجراح غدا .. وغدا سوف يبدو الصباح

شعر الصديق : عادل توفيق صحفر ۔ میت غمص



📦 " اننی یا سمیر معجبــة أشهد الاعجاب بك وبأبطاك المحبوبين ٠٠ وأرجو يا عزيزي قبولي صديقًا للمجلة مع العلم باننی اداوم مند صیفری علی فراءة محبوبتي مجلة سمير ٧

> أخويا في القنال واقف مع الابطال وأنا باعمل المحال ضد العدو القدار وضد الاستعمار

نجلاء أحمد محمود حجازي - المحلة الكبرى



من كل مفتصب سنحمى أرضينا قلوبنا هنسسا بالنسار تلتهب نحسن غدا غدا سنمسنع العجب يا امنا الحنـون سنزرع الزيتسون كأمسنا محسده فلسطن الحسديده الفرحة الاكيسدة وبالكفيساح ناقى وسيسوف نتصر

شعر الصديق خالد عبد القادر فراج كليوباترا - الاسكندرية







عزيزي سمير:

لست أدرى أي سحر يمكن فيك ، في شخصيتك ، في كلمانك

انت دائع يا سمر .

سافر أبى الى دسوق ، وخرجت من المنزل كعادتي ابحث عنك ، فاليوم هو الاحد ، لم احدك ، بحثت مع كل بانسع ، ورجعت الى الدت وأنا حزين .

رأتنى ماما وأنا حزين ، فقالت لماذا تحزن ؟

قلت لها في خجل: لم اجد مجلة سمر .

واتصلت بابي تليفونيا لحي يشتري لي مجلة سمي . وعاد أبي في المساء وقسال : أحضرت لك المحلة المفضلة عندك . . واخرج معاة سمع من الحقيبة ففرحت وشكرت ابي . ونعمحني ان اقوم مبكرا كل يوم احسد واشترى المجلة قبل أن يتخاطفها

وكان يوم الاحد ، يوم السعد عندى

مجلة اسبوعية تصدرها دار الملك

حامد قطب شلتوت - كفر الشيخ

١٦ شارع محمد عن العوب

تفاعرة - ت: ١٠٦٠٠

احلح الكلام

● ان مكن العمـــل مجهدة فان الفــراغ مفسدة ! ٠٠ عادل زکی ۔ اسٹیات

مجلة سمر حلوة وشسفلاني افكارها حميلة وعاجيساني دایما ویایا مصاحب

عزيزي سمير:

باسم الحب ، باسم الاخلاص ، باسم الصداقة _ ارسل لك خطابي هذا عزيزي سمير .. كم انــا مشتاق الى المجلة كما يشتال الزرع للماء .

انا طول الاسبوع اكون مثل الزرع الذابل الى أن اعسل مجلة سمير فافرح وانتعش .

وقد استطعت أن أضيف إلى أصدقاء سمع زملائي:

فوزی احمد خلیل ، ابراهیم اسعد دسوقی محمد ، يسرى عبد العسال ، حسن أبوضيف ، جمال عبد الناصر محمد بكو .

الصديق اسماعيل محمد على موسى - شبرا



اخى الجندي يا حر

دعائى أن يضيء نهار

على ابطالنا الاحرار

وتمحو عن حمانا العار

شعر الصديق محمسه

العربي قطب _ شــرا

ويرجع غائب للدار

ونهزم غاصيا غدار

انا دوما اخ بر

ب وسف السباعي وسنيسة الشعربيو ستسياة داشد (ماماليني) مسدسيسوة المشحسوبيو بشيئة البيلى مستكسوشيوا الشعسوبيو رمسيس كامسل

وهييبساب

قيمة الاشتراك السنوى - ١٥عسددا - في جمهسسوريه معر العربية وبلاد انحسادي البريدالعربي والافريقي . ١٥ فرتـــــ صافا . في ساتر أنحاء العالم ٨ دولارات او ١٥ شلنا . والقيمة

السند مقدما لقسم الاستواكات بدار الهلال : في ج . م . ع والسودان بعوالة بريدية - فالخسارج بتحويل معرفي فال الصرف في ج.م.ع - والاسمار الوضحة اعلاه با ربد المادي -ونضاف رسوم البريد الجوى والمسجل على الاسمار المصدة عندالطنب.

العدد ۸۷۸ - ٤ فيرايو ((شياط)) ۱۹۷۲



*(08)

Or B



